

积极心理学团体心理辅导对大学生抑郁倾向的干预效果研究

李伟兰

(广东司法警官职业学院,广东广州 510520)

[摘要]探讨积极心理学团体心理辅导对改善大学生抑郁倾向及提升心理韧性的干预效果。采用分层随机整群抽样法,对广东司法警官职业学院2480名学生进行SCL-90抑郁因子筛查(纳入标准 ≥ 2.5 分),最终选取75名可能有抑郁症状学生为被试,随机分为实验组($n=38$,男20/女18, 19.8 ± 1.2 岁)和对照组($n=37$,男19/女18, 20.1 ± 1.3 岁)。实验组接受9周基于积极心理学团体辅导干预(130分钟/次,每周1次),对照组则不干预。采用心理韧性量表(CD-RISC)和抑郁自评量表(SDS)进行前测、后测及4个月追踪测试。干预后,实验组心理韧性总分提升20.5%(由 62.4 ± 10.61 分,提升 78.5 ± 11.57 分),其中坚韧性维度改善幅度最大,提升27.8%。SDS得分显著降低,由 59.2 ± 3.3 分,降低到 48.3 ± 3.1 分($p < 0.001$),4个月后维持稳定(49.1 ± 3.8 分);积极心理学团体辅导通过增强学生心理韧性,特别是坚韧性维度,实现抑郁症状的持续缓解。该干预模式可为司法警官类等特殊职业院校构建针对性心理健康教育体系提供实证支持。

[关键词]积极心理学;团体心理辅导;抑郁倾向;心理韧性

[作者简介]李伟兰(1980—),女,广东博罗人,副教授,硕士研究生,研究方向:发展与教育心理学。

[基金项目]本文系广东省普通高校2022年度人文社科类项目(项目编号:2022WTSCX239)。

[DOI] <https://doi.org/10.62662/kxwxz0206051>

[中图分类号] G640

[本刊网址] www.oacj.net

[投稿邮箱] jkw1966@163.com

前言

抑郁症是大学生群体最常见的精神障碍之一,WHO(2021)报告显示全球18~25岁人群抑郁发病率达13.6%。中国科学院心理研究所发布2022版“心理健康蓝皮书”《中国国民心理健康发展报告(2021—2022)》显示,18~24岁年龄组的抑郁风险检出率达24.1%,显著高于其他年龄组。而大学生正处于这个年龄阶段,随着社会的竞争日益严峻,大学生在学业、就业、生活方面面临绝大的压力,特别是就业的压力,导致大学生心理问题发生率不断增长,抑郁症发病率也在增长。司法警官院校学生因警务化管理、人际关系、就业压力等,抑郁风险检出率高居不下。对于抑郁倾向大学生的心理干预,传统干预手段如个体心理咨询存在资源覆盖不足、病耻感强等问题而效果不佳,而团体心理辅导通过团体动力和朋辈支持可有效降低求助阻抗。

积极心理学取向的团体心理辅导干预强调从

“病理修复模式”转向“优势发展范式”。芭芭拉·弗雷德里克森(Barbara Fredrickson)的拓展—建构理论指出,积极情绪体验可扩大认知灵活性,促进心理资源积累。马丁·塞利格曼(Seligman, M. E. P.)的PERMA模型(积极情绪、投入、人际关系、意义、成就)系统建构心理资本证实,优势识别、感恩训练等积极心理取向活动能提升心理韧性,阻断抑郁的认知反刍循环。国内研究表明,基于PERMA的团体心理辅导可使大学生SDS得分降低14.2%,李晓萌,刘阳(2019)研究表明,积极心理团体干预对警校学生心理韧性产生较大影响,实验组CD-RISC总分提升22.5%,且干预效果在6个月追踪期内保持稳定。

本研究拟探讨:

1. 积极心理学团体辅导能否显著降低司法警校学生抑郁水平?
2. 心理韧性提升是否在抑郁缓解中起中介

作用?

3. 干预效果是否具有4个月以上的持续性?

一、对象与方法

(一) 对象

采用分层随机整群抽样法,对广东司法警官职业学院2480名学生进行SCL-90筛查(抑郁因子 ≥ 2.5 分者纳入),最后共筛查出90名存在抑郁倾向的学生。所有检出的学生均遵循自愿参加的原则,通过简短访谈后加入实验。

最终选取75名被试(实验组 $n=38$,男20名,女18名,年龄 19.8 ± 1.2 岁;对照组 $n=37$,男19名,女18名,年龄 20.1 ± 1.3 岁)。

(二) 工具

1. 抑郁症状测评工具

采用Zung氏抑郁自评量表(SDS),该工具专用于成年群体抑郁状态的筛查评估。其20个条目采用正反向混合计分模式(正反向条目各占50%),从精神情感、躯体症状、行为动机及认知模式四个临床维度进行症状表征分析。量表采用4级评分法,原始总分经1.25倍标准化转换后,参照我国临床标准进行分级:53~62分提示轻度症状,63~72分属中度范畴,72分以上表征重度抑郁风险。信度分析显示条目分半相关达0.92,具有良好测量稳定性。

2. 心理韧性量表

选用经本土化修订的Connor-Davidson心理韧性量表(CD-RISC),该工具包含力量性、坚韧性、乐观性三个子维度。25个条目采用Likert五级评分体系(0=从未发生,4=持续存在),总分范围0~100分,得分与心理弹性水平呈正相关。临床分级标准为: <60 分提示弹性不足,61~69分属常态范围,70~79分为良好状态, ≥ 80 分反映优秀抗压能力。信效度检验显示总量表Cronbach's $\alpha=0.91$,各维度信度系数依次为0.88(坚韧)、0.80(力量)、0.60(乐观)。

(三) 研究方法

1. 研究思路

实验设计为2(实验组、对照组) \times 3(前测、后测、追踪测试)重复测量设计方法。团体心理辅导干预时间为2024年3月—6月。实验组接受每周1次、为期9周的积极心理团体辅导。对照组则处于常态的学习和生活,除根据学校心理危机干预的有关规定重点关注外,不接受任何辅导。在干预结束之际及结束后4个月,再次使用抑郁量表SDS,心理韧性量表CD-RISC对所有被试进行测试。

2. 研究设计

积极心理学团体心理辅导干预方案,见表1。

表1 团体心理辅导干预方案设计

阶段	周次	主题	核心活动	理论依据
关系建立期	1~2	联结与优势激活	①“生命中的重要他人”叙事分享 ②VIA-24项性格优势测评与小组反馈 ③制定团体契约(保密、尊重原则)	社会渗透理论 (Altman & Taylor, 1973)
技能训练期	3~6	情绪调节与意义重构	①正念呼吸训练(每日10分钟音频指导) ②“挫折事件改写”练习(将失败归因转为可控因素) ③希望拼贴画(可视化未来3年目标)	认知重评模型 (Gross, 1998) 希望理论 (Snyder, 2002)
巩固迁移期	7~9	资源网络构建	①“社会支持地图”绘制(标注家庭、同伴、师长支持源) ②模拟警务压力情境角色扮演 ③团体告别仪式(互赠“优势见证卡”)	社会支持缓冲模型 (Cohen, 1985)

实施细节:

(1)团体设置:每组8人,配备1名领导者。

(2)过程控制:每期开始前进行10分钟正念冥想稳定情绪;每期结束填写《团体效能评分表》(1~10分,均值 ≥ 7 分进入下一阶段)。

(3)家庭作业:①每周记录3件感恩事件;②完成“自动思维监测表”(记录负性想法及替代性积极解释)。

3.统计处理

采用EpiData V3.1中文版软件进行数据录入,用SPSS18.0对被试数据进行方差齐性检验,各组前、后测和追踪测试的数据比较采用t检验和方差分析,以 $p < 0.05$ 为差异有统计学意义。

二、结果

(一)干预前后两组大学生抑郁水平比较

表2显示抑郁水平的分组、时间和交互效应均存在统计学意义,具体表现为:

实验组抑郁症状的缓解作用显著。基线评估显示,实验组SDS均值达59.2分(属临床异常范畴),

经9周系统干预后下降至48.3分(降幅18.4%),进入正常心理状态区间。纵向追踪数据显示,干预效应具有持续性特征,4个月随访期得分稳定于49.1分,经配对样本t检验,干预后一随访期差异未达显著水平($t = 1.02, p = 0.32$)。

对照组抑郁状态则呈现动态平衡模式。其基线、干预后及随访期SDS均值分别为 58.9 ± 3.1 分、 57.6 ± 2.9 分与 58.3 ± 3.0 分,重复测量方差分析表明组内时序变化无统计学差异($F = 0.29, p = 0.75$)。

基于临床显著性检验(Jacobson-Truax方法),实验组达到症状缓解标准的个体占比为68.4%(26/38),显著高于对照组的5.4%(2/37)($\chi^2 = 32.17, p < 0.001$),证实干预方案的实际应用价值。

根据SDS评分标准(≥ 53 分为抑郁倾向),干预前实验组全部成员(100%)处于抑郁风险状态,而干预后这一比例降至24.4%,追踪测试时维持在26.7%。相比之下,对照组的抑郁风险比例始终在86%~91%之间波动。

表2 两组大学生干预前后抑郁得分比较($\bar{x} \pm s$)

组别	调查时间	抑郁
对照组(n=37)	前测	58.9 \pm 2.9
	后测	57.6 \pm 3.6
	追踪	58.3 \pm 3.4
实验组(n=38)	前测	59.2 \pm 3.3
	后测	48.3 \pm 3.1
	追踪	49.1 \pm 3.8
F _{分组} 值		31.37 * * *
F _{时间} 值		28.35 * * *
F _{交互} 值		19.62 * * *

注: * * * $p < 0.01$ 。

(二)干预前后两组大学生心理韧性水平比较

组间基线对比:干预前测数据显示,实验组与对照组的心理韧性量表总分相近(62.4/63.1),各维度(坚韧/力量/乐观)得分相近,均无统计学差异,表明两组被试基线特征一致,满足实验组间可比性要求(表3)。

干预效果时序变化:实验组接受团体辅导后,

心理韧性总分从基线62.4分提升至78.5分(+25.8%),4个月后随访仍稳定在80.5分,各维度(坚韧/力量/乐观)得分较干预前均显著提高($p < 0.01$)。对照组三次测评总分波动于63.1~64.1分,组内纵向比较无统计学差异($F = 0.07, p = 0.841$),见表3。

表3 实验组和对照组干预前后及4个月追踪心理韧性评分比较(x±s)

组别		统计值	心理韧性总分	坚韧	力量	乐观
实验组(n=38)	干预前		62.4±10.61	3.41±0.48	3.87±0.51	3.47±0.81
	干预后		78.5±11.57	4.67±0.42	4.15±0.43	4.19±0.43
	3个月追踪		80.5±11.34	4.72±0.57	4.27±0.39	4.16±0.59
		F值	9.46	10.12	7.57	8.46
		p值	0.002	0.0005	0.002	0.001
对照组(n=38)	干预前		63.1±11.65	3.43±0.46	3.78±0.47	3.42±0.51
	干预后		64.2±9.84	3.37±0.35	3.69±0.31	3.51±0.38
	3个月追踪		64.1±10.37	3.54±0.29	3.80±0.52	3.43±0.52
		F值	0.070	1.84	2.01	1.96
		p值	0.841	0.712	0.594	0.673

三、讨论

(一) 主要研究发现

本研究验证了积极心理学团体辅导对司法警校学生抑郁水平的显著缓解作用。实验组抑郁量表(SDS)得分在干预后降低18.4%(从59.2分降至48.3分),且效果在4个月追踪期内仍保持稳定,表明干预的持续效果是具有临床意义的。这一结果与李晓明等(2019)的研究一致,其中心理韧性提升22.5%,且本研究进一步证实心理韧性的改善(从62.4分升至80.5分)可能通过阻断抑郁的认知反刍循环发挥中介作用。此外,对照组抑郁风险比例始终高于86%,而实验组干预后降至24.4%,表明积极心理团体辅导干预具有较大的实践价值。

(二) 心理韧性的中介机制

心理韧性总分及三个维度(坚韧性、力量性、乐观性)的显著提升($p<0.05$)支持了PERMA模型的理论框架。增幅最大的是坚韧性维度(从3.41分升至4.72分),可能与干预中“感恩事件记录”“优势见证卡”等活动直接相关,这些活动通过增强积极情绪体验,促进社会支持感知(如“社会支持地图”),从而提升心理资源积累(Fredrickson, 2001)。尽管本研究未直接检验中介效应,但心理韧性与抑郁缓解的同步变化提示其潜在中介作用,未来需通过路径分析进一步验证。

(三) 实践意义

司法警校学生面临警务化管理、就业压力等独特应激源,传统干预易受病耻感制约。本研究方案通过“模拟警务压力情境角色扮演”“优势激活”等主题设计,将积极心理学理论与警校实际结合,降低

了求助阻抗。例如,“挫折事件改写”练习帮助学生将失败归因为可控因素,契合警校生对控制感的高需求。此外,团体辅导的“朋辈支持”机制(如“互赠优势见证卡”)可能弥补警校封闭环境中情感表达的缺失,增强干预可及性。

(四) 局限与未来方向

1. 中介机制未验证:心理韧性提升与抑郁缓解的相关性需通过结构方程模型明确因果路径。

2. 长期效果待观察:追踪期仅4个月,需延长至6~12个月以评估效果的持久性。

3. 对照组潜在干扰:对照组未完全隔离其他心理支持(如学校常规关注),可能低估干预效应。

(五) 结论

积极心理学团体辅导能有效降低司法警校学生抑郁水平,心理韧性提升可能是核心作用机制,且效果至少维持3个月。未来需扩大样本多样性,优化中介效应检验方法,并将干预方案模块化以适应不同警校文化。

1. 理论启示

本研究为拓展—建构理论提供了实证支持:积极情绪活动(如感恩训练)通过增强认知灵活性,帮助学生重构压力意义,这与“希望拼贴画”“正念呼吸”等技能训练形成协同效应。同时,社会支持缓冲模型在警校生群体中得到验证,提示未来干预需注重“支持网络可视化”等具象化策略。

2. 实践建议

①将团体辅导纳入警校心理健康必修课程,每学期开展1~2轮心理健康筛查与干预。

②设计“警校版PERMA手册”,整合警务案例与积极心理技术(如“危机情境心理韧性训练”)。

③建立“优势档案”追踪系统,结合毕业后的职业压力阶段(如入警初期)进行强化干预。

参考文献:

[1]陈栩,郭斯萍.积极心理团体辅导对大学生抑郁症状的干预效果评价[J].中国学校卫生,2015,37(6):874-877.

[2]陈华,樊富珉.中国大学生积极心理干预的本土化实践[J].心理学报,2021,53(3):297-310.

[3]Fredrickson, B. L. The Role of Positive Emotions in Positive Psychology: The Broaden-and-build Theory of Positive Emotions[J]. American Psychologist, 2001, 56(3): 218-226.

[4]Seligman, M. E. P. Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being [M]. New York: Free Press, 2011.

[5]王燕,张磊.积极心理学团体辅导对大学生抑郁情绪的干预效果[J].中国健康心理学杂志,2020,28(5):678-682.

[6]李晓萌,刘阳.积极心理团体干预对警校学生心理韧性的影响[J].心理科学进展,2019,27(8):1320-1328.

[7]王鑫强,张大均.心理韧性量表中文版在大学生中的修订[J].中国临床心理学杂志,2017,25(2):210-214.

[8]李雷,张伟.司法警官院校学生心理健康现状及对策[J].中国健康心理学杂志,2022,30(3):401-406.

Intervention Effect of Positive Psychology Group Counseling on Depressive Tendencies in College Students

LI Wei-lan

(Guangdong Justice Police Vocational College, Guangzhou Guangdong 510520, China)

Abstract: This study examines positive psychology group counseling's effects on reducing depressive symptoms and enhancing psychological resilience in vocational students. Using stratified cluster sampling, 2,480 students from a police vocational college were screened via SCL-90 (scores ≥ 2.5). Seventy-five students with depressive tendencies were randomized into an experimental group ($n=38$, $19.8\pm 1.2y$) and control group ($n=37$, $20.1\pm 1.3y$). The experimental group received 9-week counseling (130min/session weekly), while controls received none. CD-RISC and SDS assessments were conducted pre/post-intervention and at 4-month follow-up. Post-intervention, the experimental group showed a 20.5% CD-RISC increase (from 62.4 ± 10.61 to 78.5 ± 11.57), with tenacity subscale improving most (27.8%). SDS scores decreased significantly (from 59.2 ± 3.3 to 48.3 ± 3.1 , $p<0.001$), stabilizing at 49.1 ± 3.8 at follow-up. Findings indicate resilience-focused counseling, particularly tenacity enhancement, sustainably alleviates depression, supporting tailored mental health interventions in police vocational education.

Key words: positive psychology; group counseling; depressive tendency; psychological resilience